

W254 509-095000-02 NA



SLEEK™ 150 LAP with TAP SCREEN™ TECHNOLOGY

USER MANUAL

TIMEX IRONMAN
TRAIN SMARTER

ÍNDICE

S

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido!

Gracias por la compra del nuevo reloj Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP, con la NUEVA tecnología TapScreen™. Esta nueva generación de herramientas de rendimiento fue desarrollada en conjunto con atletas de reconocimiento internacional, quienes ayudaron a garantizar que las características del reloj SLEEK 150-lap fueran relevantes para sus necesidades de entrenamiento.

Entre otros elementos a destacar se incluyen un cronógrafo con memoria para 150 vueltas, un marcador de tiempo previsto y temporizadores interválicos con marcas. Este diseño, el más reciente, presenta ajuste ergonómico y dígitos sumamente fáciles de leer en la pantalla grande. Ya sea que vaya a correr por primera vez o a entrenar para su décima maratón, este reloj lo ayudará a lo largo del recorrido.

Registre su producto en www.timex.com

FUNCIONES DEL RELOJ

Hora/Fecha

- Horas, minutos y segundos en formato de 12 ó 24 horas en la pantalla
- Fecha mostrada por mes-día (MMM-DD), mes-día-año (MM-DD-AA), día-mes-año (DD.MM.AA) o año-mes-fecha
- El día de la semana se muestra en formato DDD (p. ej. MIE) y se calcula automáticamente con la fecha
- Segunda zona horaria con disposición independiente de años, horas, minutos y fecha.
- Señal acústica cada hora ♪
- Sonido al pulsar

Tecnología TapScreen™

- La tecnología TapScreen™ permite activar fácilmente el cronógrafo y los temporizadores mediante golpecitos con el dedo en el cristal del reloj

- La función de activación mediante golpes con el dedo funciona en los modos CHRONO (cronógrafo), TIMER (temporizador) e INTERVAL TIMER (temporizador interválico) TAP
- La fuerza de golpe sobre el cristal se puede ajustar en 3 niveles (LITE [ligero], MED [medio], HARD [fuerte])

Cronógrafo

- La tecnología TapScreen™ inicia la medición del tiempo transcurrido y registra las vueltas y/o tiempos parciales
- Capacidad de memoria para 150 vueltas con contador de 199 vueltas
- Pantalla de tiempo de vuelta o intervalo en dígitos grandes
- Formato optativo Total Run que mantiene el tiempo total de actividad (menos el tiempo de pausa durante el ejercicio) y el tiempo en marcha en general desde el inicio
- Función optativa de marcador de tiempo previsto con ritmo previsto por el usuario por vuelta, rango previsto y distancia general prevista

- El marcador de tiempo previsto proporciona alarmas sonoras características y avisos en pantalla que significan "por debajo del ritmo" (pitido lento, "SLOW"), "a ritmo" (pitido único, "ON PACE") o "por encima del ritmo" (pitido rápido, "FAST")
- Recordatorios de hidratación y alimentación mediante alarma de temporizador, que recomiendan cuándo beber y comer
- El nuevo sistema de administración de datos guarda todas las sesiones de ejercicio una vez que se reinicia el cronógrafo. Las sesiones de ejercicio más antiguas se sustituirán automáticamente, salvo que se hayan bloqueado para evitar que se borren

Revisión

- Almacenamiento de múltiples sesiones de ejercicio por fecha, con el tiempo de cada vuelta o intervalo, los tiempos previstos, mejor vuelta y vuelta promedio

- La revisión del marcador de tiempo previsto muestra cuánto más rápido o más lento fue usted en cada vuelta y el tiempo total
- El bloqueo de sesiones de ejercicio evita la eliminación automática

Temporizador ⧖

- La tecnología TapScreen™ inicia/detiene el temporizador
- Temporizador programable hasta 24 horas
- Opciones de detención y repetición de cuenta regresiva
- Contador de repeticiones automático

Temporizador interválico ⧖

- La tecnología TapScreen™ inicia/detiene el temporizador interválico
- Temporizador programable hasta 24 horas
- Tres temporizadores interválicos de hasta 16 intervalos cada uno

- Marcas de intervalos personalizables (N.º de intervalo, WARM [calentamiento], SLOW [lento], MED [medio], FAST [rápido] y COOL [enfriamiento]) para facilitar el entrenamiento con intervalos
- Contador automático de repeticiones de intervalo

Alarma

- Tres alarmas con opciones diaria, de días hábiles, de fin de semana o semanal
- Alerta de respaldo que suena a los 5 minutos

Luz nocturna INDIGLO® con función NIGHT-MODE [modo nocturno]®

Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP con tecnología TapScreen™



S

Símbolos en pantalla

ALARMA

Indicador de alarma

Indicador de cronógrafo

Indicador de repetición de tiempo de cuenta regresiva

Indicador de temporizador de cuenta regresiva

TAP Indicador de TAP (golpe con el dedo)

LUZ NOCTURNA INDIGLO®

INICIO RÁPIDO

Pulse MODE [modo] para recorrer el ciclo de las funciones principales del reloj

TIME [hora]> CHRONO [cronógrafo]> RECALL [revisión]> TIMER (temporizador)> INTERVAL TIMER [temporizador interválico]> ALARM [alarma]

La mayoría de los modos usa los botones del reloj de la misma manera y las marcas de los botones se muestran en la pantalla, cerca de cada botón.

SET (DONE) = aceptar y salir

MODE (NEXT) = avanzar a la siguiente opción de configuración

START/SPLIT (+) = aumentar/hacer avanzar el valor de la configuración

STOP/RESET (-) = disminuir/invertir el valor de la configuración

Para fijar, pulse SET y luego siga las instrucciones.

Para programar hora y fecha

1. Pulse MODE hasta que aparezca la hora.
2. Pulse y sostenga SET para comenzar.
3. Con las instrucciones (NEXT, +, -) que aparecen en la pantalla, recorra los siguientes valores: zona horaria, horas, minutos, segundos, mes, día, año, formato de 12/24 horas, formato de fecha, señal acústica cada hora, sonido al pulsar y fuerza de golpe.
4. Pulse SET (DONE) para salir.

Uso del cronógrafo

El cronógrafo toma el tiempo de su sesión de ejercicio. La función de vuelta/intervalos divide la sesión de ejercicio en segmentos de tiempo que pueden proporcionar información en tiempo real y le permiten ajustar el ritmo para alcanzar el objetivo de tiempo general.



1. En modo CHRONO, golpee la pantalla para comenzar (START).
2. Golpee la pantalla cada vez que necesite registrar una VUELTA/INTERVALO.
3. Pulse STOP/RESET para terminar.
4. Pulse y sostenga STOP/RESET para reiniciar el CRONÓGRAFO. Aparece WRKOUT SAVED [ejercicio guardado] en la pantalla, para informarle que el ejercicio se guardó automáticamente.

Recuperación de los datos del ejercicio

El registro de entrenamiento fechado le permite revisar el rendimiento de los ejercicios cronometrados.



1. En el modo RECALL, pulse START/SPLIT para seleccionar la fecha del entrenamiento que desea revisar. Las sesiones de ejercicio aparecen en orden cronológico inverso.
2. Pulse SET para revisar toda la información guardada en esa sesión de ejercicio.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para desplazarse por toda la información del ejercicio.

Bloqueo de los datos del ejercicio

El bloqueo de una sesión de ejercicio la protege del borrado automático cuando la memoria se llena al realizar nuevas sesiones de ejercicio.



1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse a lo largo de las fechas de los ejercicios.
3. Cuando encuentre el ejercicio, pulse y sostenga STOP/RESET para bloquear (LOCK). Pulse y sostenga STOP/RESET nuevamente para desbloquear (UNLOCK).

INSTRUCCIONES

MODOS DEL RELOJ

Las funciones de este reloj están agrupadas en modos a los que se accede pulsando y soltando el botón MODE. Cada vez que se pulsa el botón MODE se ve el modo siguiente en la secuencia. Los modos están dispuestos en el siguiente orden:

TIME [hora]> CHRONO [cronógrafo]> RECALL [revisión]> TIMER [temporizador]> INTERVAL TIMER [temporizador interválico]> ALARM [alarma]

TIME Muestra la hora y la fecha.

CHRONO Use el cronógrafo para medir el tiempo del ejercicio.

RECALL Se usa para revisar eventos cronometrados fechados.

TIMER El temporizador de cuenta regresiva es útil para medir eventos de tiempo fijo

INT TIMER El temporizador interválico es excelente para el entrenamiento en intervalos con eventos de tiempo fijo distintos.

ALARM Hay tres alarmas disponibles para que sea puntual en días diferentes.

TECNOLOGÍA TAPSCREEN™

Conserve el impulso y evite interrumpir el ritmo. La tecnología TapScreen™ funciona con un golpecito firme en la esfera del reloj. La tecnología TapScreen™ se usa en los modos CHRONO, TIMER e INTERVAL TIMER.

La sensibilidad al golpe se puede regular para que el mismo sea ligero (LITE), medio (MED) o fuerte (HARD). La configuración preestablecida con la que viene el reloj es medio.



1. En el modo TIME, pulse y sostenga el botón SET.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TAP FORCE.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar fuerza de golpe LITE, MED o HARD.

Sugerencias:

- Le recomendamos seleccionar la fuerza de golpe (TAP FORCE) según la actividad que esté realizando: caminar (LITE), correr (MED), andar en bicicleta (HARD) y nadar (HARD).
- Si ocurren activaciones mediante golpe sin querer, cambie la fuerza de golpe al nivel siguiente.

- Si está en un período de transición de una triatlón o cambiándose de ropa, le recomendamos que pulse MODE para cambiar al modo TIME, a fin de evitar la activación mediante golpe del cronógrafo, que seguirá funcionando en segundo plano. Cuando haya terminado, vuelva a CHRONO.

MODOS Y FUNCIONES DE PROGRAMACIÓN

Hora/Fecha/Señal acústica cada hora

1. Pulse MODE hasta que aparezca la hora.
2. Para comenzar, pulse y sostenga SET.
3. Pulse MODE (NEXT) para pasar a las opciones de programación.
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para aumentar o disminuir los valores de zona horaria (1 ó 2), hora, mes, día, fecha, año, formato de 12/24 horas, formato de fecha, señal acústica cada hora, sonido al pulsar y fuerza de golpe.

5. Pulse NEXT para programar la otra zona horaria (si lo desea), siguiendo el procedimiento mencionado anteriormente.
6. Pulse SET (DONE) para salir.

Sugerencias:

- Si se encuentra en otras funciones, pulse y sostenga MODE para echar un vistazo a la hora y suelte para volver al modo actual.
- El formato de fecha puede seleccionarse como mes-día (MM:DD, MMM-DD), mes-día-año (MM-DD-AA), día-mes-año (DD.MM.AA) o año-mes-día (AA-MM-DD).

Segunda zona horaria

Su reloj tiene dos zonas horarias que son útiles cuando viaja a un lugar con otra zona horaria o cuando cambia al horario de verano.

Sugerencias:

- Puede cambiar fácilmente de TIME 1 a TIME 2 y viceversa pulsando y sosteniendo el botón START/SPLIT durante 8 segundos.

Cronógrafo

El cronógrafo toma el tiempo del ejercicio. Durante el evento, el registro de vueltas/intervalos le da información en tiempo real para marcar el ritmo y le permite ajustar la velocidad para alcanzar el objetivo de tiempo general.

Vuelta/Intervalo

Vuelta es el tiempo en el que se completa un segmento individual del ejercicio. Intervalo es el tiempo acumulado desde el comienzo hasta ese punto específico del ejercicio. A continuación se incluye un ejemplo de una carrera de 4 millas. El corredor registra las vueltas/intervalos cada milla.

Tabla de vuelta/intervalo

Este reloj registra hasta 100 horas y cuenta hasta 199 vueltas. Guarda las 150 vueltas más recientes en el modo revisión.

LAP 1 LAP 2 LAP 3 LAP 4
7:11 MIN 7:50 MIN 7:08 MIN 7:30 MIN
7:11 MIN
SPLIT 1
15:01 MIN
SPLIT 2
22:09 MIN
SPLIT 3
29:39 MIN
SPLIT 4

Manejo del cronógrafo

1. Pulse Mode hasta que aparezca CHRONOGRAPH. (Asegúrese de que diga 00.00.00 o pulse STOP/RESET para reiniciar.)
2. Golpee la pantalla para comenzar.
3. Golpee la pantalla cada vez que necesite registrar una VUELTA/INTERVALO.

- Cada vez que dé una vuelta, la pantalla se congelará durante 10 segundos para permitirle revisar los datos de vuelta/intervalo mientras el cronógrafo registra la siguiente vuelta/intervalo.
- Si el tiempo previsto está encendido (ON), se oye una alarma relacionada con el ritmo, para ayudarlo a evaluar si necesita acelerar o disminuir el mismo. La pantalla le da información sobre el tiempo delta y el ritmo (SLOW [lento], ON PACE [a ritmo] o FAST [rápido]). El tiempo delta es la diferencia entre el tiempo de vuelta previsto y el tiempo de vuelta real. Para activar esta función, vaya a la sección de programación del marcador de tiempo previsto.

4. Pulse STOP/RESET para pausar o terminar. Para reanudar, golpee la pantalla.
5. Cuando haya terminado el ejercicio, pulse y sostenga STOP/RESET para despejar la pantalla (el cronógrafo vuelve a 00.00.00). El ejercicio se guarda automáticamente y puede verse en el modo revisión (RECALL).

Sugerencias:

- También puede usar el botón START/SPLIT para iniciar el cronógrafo y contar vueltas.

- Si desea ver la hora, pulse y sostenga MODE y suelte para volver al cronógrafo actual.
- Cuando el cronógrafo está funcionando, en la pantalla de hora aparece ⏱.
- Puede contar hasta 199 vueltas. Sin embargo, el cronógrafo sólo registra las 150 vueltas más recientes. Tenga en cuenta que cada sesión de ejercicio subsiguiente requiere tres vueltas de almacenamiento que se usan para incorporar la hora/fecha, el tiempo previsto y los tiempos delta correspondientes a esa sesión de ejercicio.

Cambio del formato de pantalla del cronógrafo

Sirve para determinar lo que se muestra en la línea del medio de la pantalla y en la inferior. La línea del medio tiene el tamaño de dígitos más grande. Las opciones disponibles son LAP/SPLIT [vuelta/intervalo], SPLIT/LAP [intervalo/vuelta] y TOTAL RUN [tiempo transcurrido total]

1. Pulse Mode hasta que aparezca CHRONO.

2. Pulse SET para comenzar la programación.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar LAP/SPLIT (tiempo de vuelta en dígitos grandes), SPLIT/LAP (tiempo parcial en dígitos grandes) o TOTAL RUN [tiempo transcurrido total].
4. Pulse SET (DONE) para salir o MODE (NEXT) para programar la función Tiempo previsto (que se describe más adelante en esta sección).

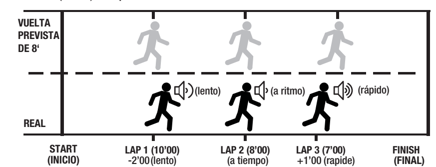
Nota:

Si elige el formato TOTAL RUN, puede ver el tiempo transcurrido total desde que se inició CHRONO, incluso cualquier tiempo transcurrido mientras el cronógrafo estuvo detenido. Cuando se mide una vuelta/intervalo, el reloj cambia automáticamente al formato LAP/SPLIT.

Marcador de tiempo previsto

Dado que el ritmo es importante para alcanzar los objetivos, un rastreador audible incorporado indica si se logran los tiempos de vuelta previstos. Si no cumple los tiempos previstos predeterminados o los excede, diversos

timbres y mensajes le dan información al respecto. Los pitidos lentos indican que está por debajo del ritmo (SLOW), un único pitido le hace saber que está a ritmo (ON-PACE), y los pitidos rápidos le dicen que ha superado el ritmo (FAST). La pantalla muestra también los datos del rendimiento.



Programación del marcador de tiempo previsto

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO (en el cronógrafo se lee 00:00:00, o pulse STOP/RESET para reiniciar).
2. Pulse SET para comenzar la programación.
3. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TARGET TIME.
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para encender (ON) o apagar (OFF) el tiempo previsto (TARGET TIME).



5. Si elige ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TRGT PACE [ritmo previsto].
6. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para ingresar el ritmo previsto por tiempo de vuelta en horas (HH), minutos (MM) y segundos (SS). El ritmo previsto por vuelta puede fijarse desde un mínimo de 1 minuto (1.00) hasta un máximo de 1 hora (1:00:00).
7. Pulse el botón MODE (NEXT) para ingresar el rango previsto (TRGT RANGE), que es el margen de error (+/-) dentro del que usted está dispuesto a considerar que la vuelta está a ritmo (ON-PACE). Cuando aparezca TRGT RANGE, ingrese los minutos (MM) y los segundos (SS).

8. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia prevista (TRGT DIST).
9. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar NONE [ninguna] o SET.
10. Si selecciona SET, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca la unidad de distancia (UNIT DIST).
11. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar millas (MI) o kilómetros (KM).
12. Pulse MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia prevista (TRGT DIST).
13. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para ingresar la distancia total prevista de su entrenamiento o carrera en general.
14. Para terminar, pulse SET (DONE). Si se programó una distancia prevista total, el reloj calculará y mostrará el tiempo previsto total (TARGET TOTAL) sobre la base del ritmo previsto y la distancia prevista que proporcionó en los pasos anteriores.

Temporizadores de hidratación y alimentación

Los temporizadores de hidratación y alimentación optativos le avisarán cuando sea hora de beber o comer. La temporización de cuenta regresiva se repetirá y funcionará en paralelo con el cronógrafo.

Programación de los intervalos de hidratación y alimentación

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET para comenzar.
3. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca hidratación (DRINK).
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para encenderla (ON).
5. Pulse el botón MODE (NEXT) para pasar a la sección de hora y pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para programar la hora.

6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar y repetir el proceso de programación para el temporizador de alimentación (EAT).
7. Pulse SET (DONE) para terminar.

REVISIÓN

La planilla de entrenamiento múltiple le permitirá revisar el rendimiento de ejercicio por fecha. Puede revisar los tiempos de cada vuelta, mejor vuelta y vuelta promedio. Si se programó el marcador de tiempo previsto, el reloj también proporcionará los tiempos delta y las marcas para cada segmento.

Revisión de datos del ejercicio



1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para seleccionar la fecha del ejercicio que desea revisar. Las sesiones de ejercicio aparecen en orden cronológico inverso y aparece la cantidad de vueltas guardadas.

3. Cuando haya encontrado la sesión de ejercicio que desee revisar, pulse SET para revisar toda la información guardada en esa sesión de ejercicio.

- Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para revisar los datos (vuelta/intervalo, tiempos delta, mejor vuelta y vuelta promedio).
- Si el marcador de tiempo previsto estaba encendido (ON), podrá revisar la programación del marcador de tiempo previsto (ritmo previsto, distancia prevista y total previsto), los tiempos reales de vuelta/intervalo, los resultados delta por vuelta (+/- desde el tiempo previsto por vuelta con marcas), tiempo delta total (si se programó una distancia prevista total), mejor vuelta y vuelta promedio.

4. Pulse SET (DONE) para salir.

Bloqueo de sesiones de ejercicio en RECALL

El bloqueo de una sesión de ejercicio la protege del borrado automático a medida que se realizan nuevas sesiones de ejercicio.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse entre las fechas de los ejercicios.
3. Cuando encuentre el ejercicio, pulse y sostenga STOP/RESET para bloquear (LOCK). Aparecerá un pequeño ícono de candado 🔒 junto con la fecha del ejercicio para confirmar la categoría de la información.
4. Para desbloquear cualquier ejercicio, repita los tres pasos mencionados y pulse y sostenga STOP/RESET para desbloquear (UNLOCK).

Sugerencias:

- A fin de bloquear su última sesión de ejercicio, debe reiniciar el cronógrafo (00:00:00) para guardar la sesión.
- A medida que se llena la memoria (máximo de 150 vueltas), se borrarán automáticamente las sesiones de ejercicio desbloqueadas más viejas.
- Si las sesiones de ejercicio están bloqueadas y la memoria tienen menos de 30 vueltas disponibles, el reloj señalará que la memoria se está llenando al mostrar "x laps free" [x vueltas libres]. Cuando no haya memoria disponible, el reloj mostrará "memory full" [memoria llena] y será necesario desbloquear sesiones de ejercicio guardadas para dar espacio a la siguiente sesión de ejercicio a revisar.

TEMPORIZADOR

El temporizador se usa para contar regresivamente un evento de tiempo fijo. El temporizador puede programarse para reiterar y realizar constantemente la cuenta regresiva, o para detenerse al final de la misma. Puede usar la tecnología TapScreen™ para activar y detener el temporizador en cualquier momento.

Programación del temporizador

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse SET para comenzar a programar el temporizador.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para aumentar o disminuir los valores del temporizador de la cuenta regresiva.

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
5. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar STOP AT END [parar al final] o REPEAT AT END [repetir al final].
6. Pulse SET (DONE) para terminar el proceso de programación.

Uso del temporizador

1. Para iniciar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta y el temporizador se detiene y repite. La melodía puede apagarse pulsando cualquier botón.
3. Si necesita detener o pausar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET.
4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET para reiniciar el temporizador desde el tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET por segunda vez, el temporizador se despeja y queda en 0.

Nota: Si el temporizador continuo está programado en intervalos de menos de 15 segundos, suena un solo pitido entre repeticiones.

Sugerencias:

- ⧖ aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador está en marcha. ⧖⤸ aparece cuando el temporizador está funcionando y programado para repetir al final.
- Cuando se usa el temporizador de modo que se repita, el número de repetición aparece en la parte inferior de la pantalla.
- El número máximo de repeticiones es 99.
- El temporizador seguirá funcionando aunque usted salga del modo temporizador.
- Cuando el temporizador acaba la cuenta regresiva al llegar a cero, parpadea la luz nocturna INDIGLO® y suena la melodía del temporizador.

TEMPORIZADOR INTERVÁLICO CON MARCAS

Las rutinas complejas con intervalos consecutivos se vuelven automáticas y sencillas con tres programas de intervalo, cada uno con hasta 16 intervalos marcados que pueden iniciarse o detenerse con la interfaz de la tecnología TapScreen™. También agregamos marcas para ayudarlo a ver la intensidad que debe tener el entrenamiento (N.º de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).

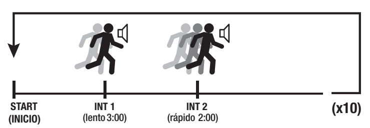
Programación del temporizador interválico

1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse STOP/RESET para seleccionar el ejercicio que desea usar (WRK -1, 2 ó 3).
3. Pulse SET y aparece SET INT TIMER.
4. Para seleccionar el intervalo (1-16) pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
5. Pulse MODE (NEXT) para programar el tiempo de intervalo (HH:MM: SS) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar el nombre del intervalo (N.º de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
7. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar STOP AT END o REPEAT AT END con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).

Repita todos estos pasos hasta haber programado todos los intervalos necesarios para la sesión del ejercicio.

Uso del temporizador interválico

1. Golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT para iniciar el temporizador interválico.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta de intervalo y luego comienza el siguiente temporizador interválico.



- La pantalla muestra la marca en la parte superior del temporizador (N.º de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).
- Si la sesión de ejercicio se programó con REPEAT AT END, el contador de repeticiones se ve en la línea inferior.

3. Golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET para detener el temporizador interválico cuando haya realizado todas las repeticiones que necesitaba.
4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET para que el temporizador interválico vuelva al tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET por segunda vez, el temporizador se despeja y queda en 0.

Sugerencias:

- ⌛ aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador interválico está funcionando. ⌛↻ aparece cuando el temporizador interválico está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Si seleccionó REPEAT AT END, el temporizador cuenta regresivamente todos los intervalos y luego repite la secuencia entera.
- La luz nocturna INDIGLO® parpadea y la melodía del temporizador interválico suena entre intervalos.
- Si sale del modo INT TIMER, el temporizador interválico sigue funcionando.
- Si quiere ver la hora, pulse y sostenga MODE, y suelte para volver al temporizador interválico actual.

Alarma

Se pueden programar hasta tres alarmas para que le recuerden la inminencia de sucesos próximos. Puede personalizarlas por día, según lo que necesite.

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse STOP/RESET para seleccionar alarma 1, 2, ó 3.
3. Pulse SET para programar la alarma seleccionada.
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) y MODE (NEXT) para cambiar la hora de la alarma y la frecuencia con la que desea que la misma suene (DAILY [a diario], WKDAYS [días de semana], WKENDS [fines de semana] o un día de la semana en particular).
5. Pulse SET (DONE) para confirmar y salir.
6. Pulse START/SPLIT para activar (ON) o desactivar (OFF) cualquier alarma. Si la alarma está activada, la frecuencia de la alarma aparece en la línea inferior de la pantalla.

Sugerencias:

- Cuando la alarma está activada, aparece en la pantalla horaria.
- Al llegar la hora programada para la alarma, la luz nocturna INDIGLO® y el ícono de alarma parpadean y suena la alerta. Pulse cualquier botón para silenciarla.
- Si no se pulsa ningún botón, la alerta se apaga después de 20 segundos y la alarma de respaldo se activa después de 5 minutos.

***LUZ NOCTURNA INDIGLO® CON FUNCIÓN NIGHT-MODE®**

La tecnología INDIGLO® ilumina toda la esfera del reloj por la noche y cuando hay poca luz. Presione el botón INDIGLO® para encender la luz nocturna. INDIGLO® se mantiene encendida 3 segundos durante la operación normal o 6 segundos mientras se programa.

FUNCIÓN NIGHT-MODE®:

La función NIGHT-MODE® le permite
iluminar la esfera del reloj de 2 a 3 segundos golpeando el cristal del reloj

con el dedo (únicamente en los modos CHRONO, TIMER e INT TIMER) o pulsando cualquier botón del reloj. También se muestra en la pantalla un ícono de luna creciente ☾ cuando está activada la función NIGHT-MODE®.

Para activar, pulse y sostenga el botón de INDIGLO® durante 4 segundos. Para desactivar, pulse el botón de INDIGLO® durante 4 segundos. La función NIGHT-MODE® se desactiva automáticamente después de 8 horas.

RESISTENCIA AL AGUA

Su reloj SLEEK™ 150-lap es resistente al agua hasta 100 metros.

Profundidad de Resistencia al Agua	Presión bajo la superficie en p.s.i.a.*
30 m/98 pies	60
50 m/164 pies	86
100 m/328 pies	160

*libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.

1. El reloj es resistente al agua sólo si el cristal, los botones y la caja están intactos.
2. El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería usarse para ello.
3. Enjuague el reloj con agua dulce después de exponerlo al agua salada.

PILA

Timex recomienda encarecidamente que un minorista o un joyero cambie la pila. Si correspondiera, pulse el botón de reinicio luego de cambiar la pila. El tipo de pila se indica en el dorso de la caja. La vida útil estimada de la pila se basa en ciertas suposiciones relacionadas con el uso. La duración de la pila puede variar según el uso real. NO ARROJE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECARGUE. MANTENGA LAS PILAS SUELTAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

Lea atentamente las instrucciones para saber cómo funciona el reloj Timex®. El reloj tal vez no tenga todas las funciones descritas en este folleto.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX

Timex Group USA, Inc garantiza el reloj TIMEX® contra defectos de fabricación durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan el cumplimiento de esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados concienzudamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. **IMPORTANTE — TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS AL RELOJ:**

1) después de que vence el plazo de la garantía;
2) si el reloj no se compró inicialmente a un minorista de TIMEX autorizado;

3) si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5) si los daños o defectos afectan al cristal, la correa o la pulsera, la caja, los accesorios o la pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS O DERIVADOS. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones a las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no correspondan en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devuelva el reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde se compró el reloj, llenando y adjuntando el cupón de reparación que originalmente viene con el reloj. Solamente en los EE.UU. y Canadá se puede adjuntar el original del cupón de reparación o una nota en la que figuren su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN$ 7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK£ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío y manipulación. NUNCA INCLUYA CON EL RELOJ UNA PULSERA ESPECIAL NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL.

En EE.UU., por favor llame al 1-800-448-4639 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-

00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania/Austria, al +43 662 889 2130. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras zonas, consulte sobre la garantía al vendedor local de Timex o al distribuidor. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos minoristas de Timex pueden proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparar.



Registre su producto en
www.timex.com

W279 661-095003 **US**

GRACIAS POR LA COMPRA DE SU RELOJ TIMEX®.

GARANTÍA EXTENDIDA
Disponible solamente en EUA. Extienda su garantía por 4 años más a partir de la fecha de compra por $5. Puede pagar con AMEX, Discover, Visa o MasterCard llamando al 1 800-448-4639 en horas normales de oficina. El pago deberá efectuarse dentro de los 30 días siguientes a la fecha de compra. Indique el nombre, dirección, número de teléfono, fecha de compra y número de modelo (5 dígitos). También puede enviar un cheque de $5 por correo a: Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

Por favor lea atentamente las instrucciones para saber cómo funciona su reloj Timex®.

Visite www.timex.com/manuals para descargar el manual del usuario completo y detallado.

GUÍA RÁPIDA DEL RELOJ TIMEX® IRONMAN® SLEEK™ 250-LAP

POCAS DISTRACCIONES PARA MEJORES EJERCICIOS
Conserve el impulso y evite interrumpir el ritmo. Use la tecnología TapScreen para tomar una vuelta o fracción sin tener que frenar o perder de vista la carretera. Puede programar el reloj SLEEK™ de 250 vueltas con su ritmo previsto y alertas sonoras diferenciadas le avisarán cuándo acelerar o frenar para mantener el paso.

PARA INICIAR

Ajuste el reloj SLEEK™ 250 a su configuración y metas personales.

FUNCIONES DE LOS BOTONES
Use los botones del reloj para establecer preferencias y ejercicios de tiempo.

Luz nocturna o botón INDIGLO®
Pulse para activar la luz nocturna o mantenga para activar la función Night-Mode®.

START/SPLIT/+ (inicio/sección/+)
Inicie un ejercicio o un temporizador, tome una vuelta/sección o aumente los valores en las pantallas de configuración.

MODE (modo)
Recorra los modos del reloj, o cambie al siguiente campo en las pantallas de configuraciones.

STOP/RESET/SET (parar/reiniciar/fijar)
Detenga un ejercicio o un temporizador en curso, reinicie un temporizador detenido o ingrese y salga de las pantallas de configuración.

TECNOLOGÍA TAPSCREEN™
Cuando está activada, inicia un ejercicio o un temporizador, toma una vuelta/sección o detiene un temporizador o temporizador de intervalo.

DISPLAY/TAP ON-OFF/- (pantalla/encender apagar tap/-)
Recorre los datos durante un ejercicio, disminuye los valores en las pantallas de ajustes o activa la herramienta TapScreen™ antes de un ejercicio.

CONFIGURACIÓN DE HORA Y FECHA
Ajuste la hora, fecha y el formato en que aparecen.

1. Pulse y mantenga SET hasta que aparezca SET TIME.
2. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para elegir el huso horario que se ajusta.
3. Pulse MODE.
4. Siga pulsando START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- y MODE para ajustar la hora, fecha, formato de hora y formato de fecha.
5. Pulse SET para salir.

CONFIGURACIÓN DE SU PASO META
Establezca su meta para ejercicios en minutos por milla/km.

CONFIGURACIÓN	FUNCIÓN
Paso deseado (TARGET PACE)	El número de minutos en los que desea completar cada milla o kilómetro.
Intervalo máximo de la meta (TARGET RANGE +)	El tiempo en que su paso puede superar el deseado y aún considerarse ON TARGET (en la meta).
Intervalo mínimo de la meta (TARGET RANGE -)	El tiempo en que su paso puede estar por debajo del deseado y aún considerarse ON TARGET (en la meta).
Distancia deseada (TARGET DIST)	La distancia que desea cubrir durante un ejercicio (opcional).

1. Pulse MODE hasta que aparezca SETUP.
2. Pulse START/SPLIT/+ hasta que aparezca TARGET TIME (tiempo deseado).
3. Pulse SET.
4. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para elegir ON (encendido).
5. Siga pulsando MODE, START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para ajustar el paso deseado, el intervalo de la meta y la distancia deseada.
6. Pulse SET para salir.

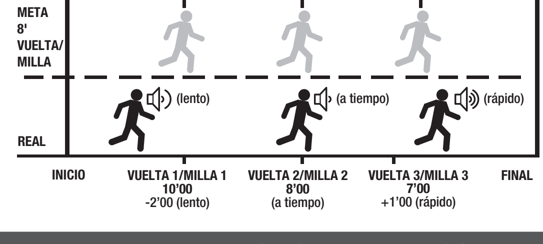
Aparece su tiempo total (paso deseado multiplicado por la distancia deseada).

CRONÓGRAFO EN MARCHA

Use el modo cronógrafo para seguir los tiempos de vuelta, intervalo y delta y entrenarse con más eficiencia.

Para iniciar el cronógrafo sólo toque la cara del reloj. Para tomar una vuelta o fracción, toque de nuevo y la información aparecerá durante cinco segundos mientras el cronógrafo sigue andando. Pulse stop para detener el ejercicio y pulse de nuevo para encontrar las opciones de guardar o borrar.

Si su marcador de paso está activado, cuando toma una fracción el reloj compara su paso actual con su paso previsto y alertas diferenciadas le avisarán para ajustar o mantener el ritmo de carrera. Unos pititos lentos le indican que está por debajo del paso, un único pitido le indica que está en el paso y los pitidos rápidos le dicen que ha superado el paso. Un mensaje en la pantalla le dice qué tan por delante o por detrás está su paso.



ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS

Use el modo temporizador de intervalos para ayudarlo a registrar ejercicios con intervalos complejos.

DISEÑE SU EJERCICIO POR INTERVALOS SEGÚN SUS NECESIDADES
Se pueden programar hasta 2 ejercicios por intervalos separados, con hasta 8 intervalos cada uno. Cada intervalo puede tener un tiempo de hasta 24 horas, y usted puede elegir un nombre para cada intervalo para ayudarlo a saber qué actividad debería estar realizando.

Usted puede configurar sus ejercicios por intervalos para que se repitan cuando se complete un conjunto establecido de intervalos, lo que expande la complejidad de los ejercicios que el reloj puede administrar para usted. El reloj registra las repeticiones para usted y con los nombres personalizables de los intervalos usted siempre sabe qué tan intensa debe ser su carrera en cualquier momento.

1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse SET.
3. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para seleccionar el ejercicio a configurar y luego pulse MODE.
4. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para fijar el número de veces que se repetirán los intervalos y luego pulse MODE para comenzar a ajustar los intervalos.
5. Pulse START/SPLIT/+ y DISPLAY/TAP ON-OFF/- para elegir un nombre para el intervalo y luego pulse MODE.
6. Pulse START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- y MODE para establecer el tiempo del intervalo.
7. Si desea fijar un intervalo adicional, pulse MODE hasta que el número de intervalo en la parte superior de la pantalla centellee, pulse START/SPLIT/+ para seleccionar el siguiente intervalo y luego pulse MODE para comenzar a ajustar el tiempo.
   NOTA: Usted también puede seleccionar un intervalo que ya haya configurado si necesita hacer cambios.
8. Repita los pasos 5 a 7 hasta que todos los intervalos estén ajustados. Usted puede programar hasta 8 intervalos para cada ejercicio.
9. Pulse STOP/RESET/SET.
   Siga estos pasos para tomar el tiempo de un ejercicio por intervalos.

1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse START.
3. Cuando termina uno de los intervalos, suena una alerta para que usted comience el siguiente intervalo. Aparecen el nombre y el tiempo del siguiente intervalo.

INICIO
INT 1
(rápido 7:45)
INT 2
(lento 1:00)
(X6)

4. Pulse STOP para detener el ejercicio.
5. Pulse RESET cuando el ejercicio esté detenido para seleccionar SAVE o ERASE (guardar o borrar).
6. Pulse y mantenga RESET para reiniciar el cronómetro y guardar o borrar los datos del ejercicio.

Si seleccionó SAVE en el paso 5, se guardan todos los datos del ejercicio. Si seleccionó ERASE en el paso 5, todos los datos del ejercicio se borran y no se guardan.

(sigue al dorso)

MODO REVIEW (REVISIÓN)

Usted puede ver todos los datos guardados en el modo cronógrafo o temporizador por intervalos en el modo revisión. Compare estos ejercicios entre sí para saber si está siguiendo su programa de entrenamiento y para graficar sus mejoras en el tiempo.

Cuando usted para y reinicia un ejercicio, se guarda en la memoria del reloj. Se almacenan los 5 ejercicios más recientes; si guarda un sexto ejercicio, el más antiguo se borra para hacer lugar.

Si tomó vueltas/fracciones durante el ejercicio en el modo cronógrafo, usted puede ver los datos de cada vuelta por separado, así puede comparar su desempeño entre vuelta y vuelta. Los datos de ejercicios en el modo cronógrafo se comparan con su paso deseado, de manera que usted puede compararse con sus metas en general.

LUZ NOCTURNA INDIGLO®/HERRAMIENTA NIGHT-MODE®

1. Pulse el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna durante varios segundos.
2. Pulse y mantenga el botón INDIGLO® durante 4 segundos para activar la herramienta NIGHT-MODE®. Sonará un pitido.
3. Con la herramienta NIGHT-MODE®, pulsar cualquier botón activa la luz nocturna.
4. Pulse y mantenga el botón INDIGLO® durante 4 segundos para desactivar la herramienta NIGHT-MODE®. Sonará un pitido. La herramienta NIGHT-MODE® se desactiva automáticamente después de 8 horas.

PILA

Timex recomienda enfáticamente que sea un distribuidor o un joyero quien cambie la pila. El tipo de pila se indica en la parte trasera de la caja. Si lo hubiera, pulse/puentee el interruptor de reinicio luego de cambiar la pila. La vida útil estimada de la pila se basa en ciertas suposiciones relacionadas con el uso. La duración de la pila puede variar según el uso real.

NO ARROJE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECARGUE. MANTENGA LAS PILAS SUELTAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

RESISTENCIA AL AGUA

Si su reloj es resistente al agua, tiene una marca de metros o (≋) indicada.

Profundidad de resistencia al agua	p.s.i.a. * Presión del agua debajo de la superficie
30m/98pie	**60**
50m/164pie	**86**
100m/328pie	**160**

*libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: PARA NO PERDER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN MIENTRAS ESTÉ SUMERGIDO.

- El reloj es resistente al agua solamente si el cristal, los botones y la caja están intactos.
- El reloj no es un reloj de buceo y no debe usarse para bucear.
- Enjuague su reloj con agua corriente después de haber estado expuesto a agua salada o cloro.

Consulte a su médico para confirmar antes de iniciar un programa de ejercicios para confirmar que un plan de ejercicios es el indicado para usted.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

(GARANTIA LIMITADA USA - LEA POR FAVOR EL FOLLETO DE INSTRUCCIONES PARA LOS DETALLES DE LA OFERTA DE EXTENSIÓN DE LA GARANTÍA).

Timex Group USA, Inc. garantiza su reloj TIMEX® contra defectos de fabricación por un período de UN A—O a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta Garantía Internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. **IMPORTANTE — OBSERVE POR FAVOR QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DA—OS A SU RELOJ:**

1) después de vencido el plazo de la garantía;
2) si el reloj inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado de Timex;
3) si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5) por cristal, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podría cobrar por el cambio de cualquiera de estas partes.

ESTA GARANTÍA SE OFRECE EN FORMA EXCLUSIVA Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, SEA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSIVE TODA GARANTÍA IMPLÍCITA PARA FINES COMERCIALES O DE ADECUACIÓN A FINES PARTICULARES. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual las limitaciones mencionadas anteriormente podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el reloj, adjuntando el Cupón de Reparación que originalmente viene con el mismo. En EUA y Canadá se puede adjuntar el original del Cupón de Reparación del Reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EUA, un cheque o giro por valor de US $ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque certificado o giro por valor de CAN $7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque certificado o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. NUNCA INCLUYA CON EL RELOJ UNA MALLA O BANDA ESPECIAL NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL.

En EUA, por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, Países del Caribe, Bermuda y Bahamas, al (501) 370-5775 (EUA). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex sobre la garantía. En Canadá, EUA y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo previamente pagado para que envíe el reloj a reparación.